

[Loslassen.Rocks](#)

Gedanken kontrollieren mit Übungen



[Gedanken kontrollieren mit Übungen](#)

#1 – Hintergrund-Wissen für die Übungen zum Gedanken kontrollieren

So ziemlich jeder wünscht sich Maßnahmen um seine Gedanken zu kontrollieren

Übungen auf diesem Gebiet sind sehr gefragt. Und wer seine unruhigen Gedanken kontrollieren kann, der hat es definitiv besser. Schon allein, weil man am Feierabend besser zur Ruhe kommt. **Die Gedanken sind mächtig.**

Wer seine Gedanken kontrolliert, kontrolliert sein Leben.

Also lerne deine Gedanken kontrollieren mit Übungen, die es in sich haben.

Die meisten Mental-Techniken zum *Gedanken kontrollieren* arbeiten mit Konzentrationstechniken.

Ich habe hier was völlig anderes für dich. Diese Übung zum Gedanken kontrollieren wirkt wahnsinnig gut. Aber damit du mir das glaubst, muss ich dir noch kurz etwas über die Ursachen unruhiger Gedanken erzählen, und wie du diese Ursache abstellst. Denn genau an diesem Punkt setzt diese Übung an.

[Gedanken kontrollieren mit Übungen](#)

Warum du unruhige Gedanken hast

Gedanken werden von den – meist völlig ignorierten oder unbewussten – Emotionen aufgescheucht. Du kannst dir das so ähnlich vorstellen, wie einen Hund der Tauben oder Krähen aufscheucht. Die Krähen sind deine Gedanken. Der Hund sind deine Emotionen. Und sobald der Hund (deine Emotionen) aktiv werden, scheuchen sie die Vögel (deine Gedanken) auf.

*Wenn du deine Gedanken kontrollieren willst,
musst du deine Emotionen kontrollieren.*

Die Frage ist jetzt:

1. Was treiben meine unbewussten Emotionen da eigentlich, und wie kann ich sie kontrollieren?
2. Vor allem, weil ich das ja anscheinend gar nicht mitbekomme?

Gute Frage. Du hast das Problem genau verstanden!

► [Extra: Komme in Kontakt mit deinem inneren Wesen](#)

Warum du anstrengende Emotionen hast

Unsere Emotionen sind in 90% der Fälle unbewusst. Deshalb ist das völlig normal, sie nicht zu bemerken. Oft stammen sie aus unserer Kindheit, oder stehen in Verbindung mit Ereignissen oder Personen aus dieser Lebensphase.

Die Ursache, warum uns etwas "antriggert" haben wir meistens längst vergessen. Manchmal auch nicht. Aber das ändert nichts.

Wichtiger ist, dass du die Wechselwirkungen zwischen deinen Emotionen, deinen Gedanken, und deinem Körper beobachten kannst. Denn dann kommst du auch an deine Emotionen ran.

Wechselwirkungen erkunden geht so:

- Stehe entspannt ganz gerade. Erspüre deine Körperhaltung, mache sie dir in allen Details bewusst. Wo hast du Muskelspannungen, wo bist du entspannt, wie gerade stehst du? Wie hältst du deine Schultern und Arme, deinen Kopf? Registriere alles.
- Dann konzentriere dich auf ein tolles Erlebnis – erlebe es aus der Erinnerung heraus nochmal neu. Und beobachte, wie sich dabei deine Körperhaltung ganz unbewusst verändert: Muskelspannung, Schulter und Kopf-Haltung, ... alles
- Als nächstes erinnere dich an ein fürchterliches

Erlebnis. Etwas, dass dich ganz fürchterlich gestresst, oder geängstigt hat. Beobachte, wie sich dabei deine Körperhaltung ändert. Also wieder: Muskelspannung, Haltung von Armen, Schultern, ... allem

- Dann konzentriere dich wieder auf ein tolles Erlebnis, und beobachte, wie das deine Haltung ändert.
- Wechsle einige Male hin und her, um die Auswirkungen zu beobachten.
- Erkennst du das System dahinter?
- Schließe bitte unbedingt mit dem tollen Erlebnis ab. Das ist wichtig.

Um diese Zusammenhänge noch besser und vor allem nochmal deutlich *tiefgründiger* beobachten zu können, mache den **Achtsamkeits-Prozess**. Da trainierst du die Kunst der Beobachtung unbewusster Regungen ganz systematisch, bis ins kleinste Detail.

Wie sich anstrengende Emotionen auswirken

Mit der obigen Übung wirst du bemerkt haben, dass es bestimmte Spannungs-Muster in deinem Körper gibt, die offensichtlich mit deinen emotionsgeladenen Erinnerungen in Verbindung stehen. Da liegt der

Schlüssel, das grosse Geheimnis.

Je nach Art deiner Emotionen, und deiner unbewussten Programmierung, spannst du ganz bestimmte Muskeln an. Unbewusst. Du brauchst sie jetzt ja gar nicht.

Und du hast die Wahl, dich auf etwas anderes zu konzentrieren, und dann ändert sich das.

Dieselben Mechanismen wirken auch auf deine Gedanken

Du änderst den Fokus deiner Konzentration von "fürchterliches Erlebnis" auf "tolles Erlebnis", und sofort reagieren deine Gedanken. Nicht nur, weil du sie bewusst mit deinem Fokus auf etwas ausrichtest. Sondern auch darüber hinaus. Wenn du dich längere Zeit auf ein positives Erlebnis konzentrierst, dann wirkt das dementsprechend lange auf deine Gedanken-Ruhe. Das ist der Mechanismus, der hinter meiner **Positivitäts-Kur** steckt. Lies das da mal nach.

Nur schaffen wir das nicht immer, uns so konsequent auf etwas tolle Erlebnisse zu konzentrieren.

Hier kommt jetzt mein Tipp in Spiel, meine Übungen um Gedanken kontrollieren zu können.

#2 • Stimmung kontrollieren mit Übungen

Du hast oben gelesen und verstanden, dass deine Emotionen auf deine Körperhaltung wirken. Diesen Spieß kannst du auch umdrehen.

Bewusst die Stimmung verändern geht so

1. Wenn du gerade wieder unruhige Gedanken hast, und sie zur Ruhe bringen willst, dann nimm körperlich ganz bewusst die Haltung ein, die du dann einnimmst, wenn du ruhige Gedanken hast. Also verändere deine Körperhaltung so, wie es ein Schauspieler tut.
2. Beobachte, was das mit dir macht. Sehr wahrscheinlich wirst du bemerken, dass deine Emotionen sehr schnell auf die veränderte Körperhaltung reagieren, und kurz darauf auch deine Gedanken stiller werden. Du fühlst dich besser.

Stimmts? Klappt es?

Dieses Prinzip kannst du mit jeder Stimmung anwenden.

1 • Wenn du vor echten Herausforderungen stehst,

denen du ruhig und klar entgegen treten willst, dann nimm die Körperhaltung deines favorisierten Helden ein. Halte sie längere Zeit aufrecht. Solange du sie aufrecht erhältst, so lange wirkt sie auch.

2 • Willst du gerne möglichst sympathisch wirken,

dann nimm die Haltung eines Sympathie-Trägers ein. Das hängt jetzt vom Umfeld ab. Wenn du deinem Kind gegenüber trittst, dann nimm die Haltung der liebenden Mutter, oder des liebenden Vaters ein. Bei einem Geschäfts-Termin wirst du eher ein anderes Bild wählen. Vielleicht nimmst du dann die Haltung eines seriösen und kompetenten, sehr wohlwollenden Menschen ein?

Bei einem privaten Date wirst du vielleicht das innere Bild von Romeo oder Julia wählen.

Du hast das Prinzip verstanden, oder?

#3 • Gedanken kontrollieren mit Übungen

Wie deine Gedanken, Stimmungen und Emotionen mit der Körperhaltung zusammen hängt, habe ich dir oben erklärt. Du hast mit den obigen Übungen auch den Zugang gefunden, und verstanden, warum du erst die Emotionen, deine Stimmung verändern musst, um an die Gedanken heran zu kommen. Hoffe ich. Falls nicht, schreib mir deine Frage in den [Kommentar](#). Da antworte ich dir auch.

Hier nun nochmal die Kurzform dieser Anleitung – und in Bezug auf Gedanken

Nutze die Kraft der Übungen ganz bewusst

1. Wähle eine Figur, die das repräsentiert was du ausstrahlen möchtest
2. Nimm bewusst die Körperhaltung dieser Figur ein – so exakt wie ein Profi-Schauspieler das tun würde
3. Gib dir einige Minuten Zeit, damit sich die Wirkung entfalten kann: erst auf emotionaler Ebene, ...
- 4.... und dann weiter auf der Gedanken-Ebene
5. Halte diese Rolle aufrecht, so lange sie für alle Beteiligten gut und nützlich ist

Wähle deine Figur, deine Rolle so, wie es optimal passt.

Bitte denke immer daran

Du spielst viele Rollen in deinem Leben, und du bist keine einzige davon. Deine Rollen haben enorme Kraft. Warum also nicht bewusst die richtige Rolle wählen?

Mit denselben Mechanismen arbeiten wir auch in der **Lebensschule**. Nur das wir dort nochmal deutlich tiefer einsteigen, und dementsprechend auch deutlich mehr erreichen. Wenn dich das interessiert, dann **lies hier mehr darüber**.

Hier gehts weiter:

•[Gesamtübersicht: Über die Macht der Gedanken](#)

Wenn du Fragen oder Anmerkungen hast, dann melde dich bitte. Entweder im Kommentarbereich (da antworte ich dir auch), oder per Mail. Als Bezieher meiner Mails weist du ja, wie du mich erreichst.

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg.



Liebe Grüße
deine Mahashakti

Hier erfährst du mehr [über mich](#)

Hol dir hier mehr davon:



Der Loslassen-Letter

**Sicher dir die wertvollen
Inspirationen
für noch mehr Leichtigkeit im
Alltag!**

Inspirationen und unglaublich hilfreiche Anleitungen
für mehr Ruhe in Kopf und Seele

Kostenlose Kurse, Ebooks und tolle

Video-Trainings:

Klicke auf das Bild:



Oder hier:

<https://loslassen.rocks/newsletter/ebk/>